

COCINA CREATIVA



La gastronomía es el arte de usar los alimentos para crear felicidad. Así mismo, llevar una buena alimentación es la mejor inversión que se puede hacer por el propio cuerpo y mente. Por ello, Cocina Creativa **ayuda a conseguir las herramientas necesarias para que la comida sana sea divertida y un medio de disfrute**, además de aprender a convertir la creación culinaria en indispensable para desarrollar la imaginación originalidad en los platos. ¡Dale sabor a tu vida con Cocina Creativa!

En las sesiones se trabajará con los ingredientes que necesita la receta que se vaya a realizar. El monitor/a presentará el plato y sus pasos a seguir para cocinarlo y los alumnos y alumnas **seguirán su receta** bajo la supervisión del encargado/a del taller, teniendo especial cuidado para evitar accidentes y errores en la realización de la receta.

Los contenidos a trabajar serán los **tipos de alimentos, diferentes texturas, hábitos saludables alimentarios, los procesos por los que puede pasar una receta (espolvorear, hornear, amasar...), el uso de los utensilios de cocina y la elaboración de una dieta equilibrada.**

Los recursos necesarios para la realización de esta actividad serán los diferentes **ingredientes necesarios para las recetas, utensilios de cocina, cubertería, horno, frigoríficos y demás electrodomésticos de la cocina.**

